

### WIE BESTELLE ICH?

Wir schicken 1x die Woche den aktuellen Katalog in die WhatsApp Gruppe!

Suche dir deine Wunschartikel aus und bestelle direkt über die Gruppe, achte auf die

### genaue Angabe der gewünschten Artikel

(z.B trocken oder frisch und die genaue Einheit)- Abholung erfolgt am darauffolgenden Tag - die Zeiten & Standort findest du immer in der Gruppenbeschreibung!



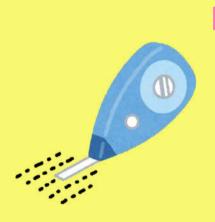
## BITTE BEACHTE:



Gib bei deiner Bestellung <u>immer</u> deinen Namen oder Spitznamen an, damit wir deine Bestellung zuordnen können!



Wenn du deine Nachricht abgeschickt hast bitte <u>NICHT</u> mehr <u>löschen</u> oder <u>bearbeiten</u>!



Du möchtest etwas Nachbestellen oder deine Bestellung korrigieren?

Kein Problem - schick eine <u>NEUE</u> Nachricht in die Gruppe und schreibe vor deinem Namen

NACHBESTELLUNG oder KORREKTUR! So

stellen wir sicher, dass nichts untergeht oder doppelt läuft.



Max
1x Family Kiste
2er Erdbeeren
1x Bunte Kiste

Du

Max
1x Family Kiste
2er Erdbeeren

Nachbestellung für Max
1x Single Mix

16:36 

16:36









Du möchtest unser Projekt unterstützen? Wir sind ständig auf der Suche nach neuen Ortschaften!

Du hast einen Stellplatz oder eine Garage die du uns einmal die Woche für ca. 2 Stunden zur Verfügung stellen könntest?

Spitze!

Schick uns eine WhatsApp an die
0176 84248438 oder 0176 72585845 und vielleicht sind
wir bald schon in deiner Ortschaft!
Natürlich erhältst du im Gegenzug auch eine
Wertschätzung von uns! :-)







### RETTE & SPARE UNSERE WOW DEALS!



12,90€

#### **ROTER Apfelsaft**

aus rotfleischigen Kissable Äpfeln 5l MHD: 12.12.2025 3,29€ 2,10€

**Galia Melone** 1 Stück



1<del>,99€</del> 1,**50€** 

**Ananas** klein, 1 Stück



2,90€

Abate Birnen BIO ca. 1kg

6,28€ 3,90€

#### **Melonen DUO**

1 x Honigmelone 1 x Galia Melone



1,90€

Kanzi Äpfel ca. 900g



## GEBACKENER CAMEMBERT MIT TRAUBEN



#### Für 2 Portionen:

250 Tafeltrauben 4 Schalotten 1 Zehe Knoblauch 1/2 TL Fenchelsamen 3 Zweige Thymian 4 Zweige Rosmarin 1/2 TL Zitronenabrieb 4 EL Rotweinessig 4 EL Olivenöl Salz Pfeffer 250g Camembert (oder vegane Alternative) 1 Handvoll Walnüsse (optional) 1 Baguette

- Trauben waschen und von den Stielen zupfen. Schalotten schälen und längs vierteln. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Fenchelsamen in einem Mörser fein mahlen. Kräuter waschen und trockenschütteln.
- Knoblauch, Fenchelsamen und Zitronenabrieb mit Rotweinessig und Olivenöl gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Camembert in eine ofenfeste Auflaufform legen, Schalotten, Trauben und Kräuter um den Käse herum verteilen. Etwas weniger als die Hälfte des Dressings auf Käse, Trauben und Schalotten verteilen.
- Den Käse im vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten bei 200°C Ober- und Unterhitze backen, bis die Oberfläche goldgelb wird und der Käse innen flüssig ist.
- Den Käse aus dem Ofen nehmen und das restliche Dressing über den Zutaten verteilen. Wer mag, streut noch ein paar Walnüsse über das Gericht.

  Guten Appetit!

### RETTE & SPARE UNSERE WOW DEALS!



<del>1,79€</del> 1,20€

Paprika rot ca. 500g



<del>2,49€</del> 1,80€

**Nektarinen** ca. 1kg



Grüne Mandeln Probiergröße ca. 250g



<del>3,49€</del> 1,90€

> **Pflaumen** ca. 500g



<del>2,98€</del> 1,90€

**Bratpaprika DUO** 2 x ca. 200g



1,50€

**Wrigley's Doublemint** 65,1g

MHD: 05.02.2025

<del>3,80€</del> 1,90€ **Tafeltrauben** 

rot kernlos ca. 750g - 900g



9,67€ 4,90€

**Steinobst TRIO** 1kg Nektarinen 1kg Pfirsich

500g Pflaumen



<del>7,47€</del> 4,90€

3er Blumenkohl 1 Stück mittel/groß



2,49€ 1,90€

1er Blumenkohl 1 Stück mittel/groß



## VORTEILE VON GRÜNEN MANDELN

#### Reich an Nährstoffen:

Grüne Mandeln enthalten Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und gesunde Fette.

#### Gehirnleistung:

Die enthaltenen Nährstoffe können die Gehirnleistung fördern.

Antioxidantien:

Sie enthalten

Antioxidantien,

die dem Körper

helfen, sich von

schädlichen freien

Radikalen zu

befreien.

#### Knochenbau:

Mandeln können die Knochenstärke unterstützen.



Unterstützen das Immunsystem:

Die enthaltenen Vitamine, wie Vitamin E und B-Vitamine, können das Immunsystem stärken.

Sättigung:

Sie können ein
Gefühl der
Sättigung
vermitteln und so
helfen, den Appetit
zu kontrollieren.

#### Hautgesundheit:

Die Nährstoffe in grünen Mandeln können auch die Hautgesundheit fördern.

#### Herzgesundheit:

Grüne Mandeln können das Herzinfarktrisiko senken und die Herzgesundheit unterstützen.

Sie können roh gegessen werden, entweder als Snack oder in Salaten. Traditionell werden sie mit Meersalz und Zitronensaft verzehrt. Im Handel sind sie eine Seltenheit.



DEINE Kiste wird zu ca. 90% so aussehen!

Wir stellen euch bei jeder Verteilung eine Tauschkiste zur Verfügung, sollte dir also etwas in deiner Kiste nicht zu sagen, kannst du es vor Ort mit der Tauschkiste austauschen!



Aktuelle Zusammenstellung! DEINE Kiste wird zu ca. 90% so aussehen!

Wir stellen euch bei jeder Verteilung eine Tauschkiste zur Verfügung, sollte dir also etwas in deiner Kiste nicht zu sagen, kannst du es vor Ort mit der Tauschkiste austauschen!

\*je nach Beschaffenheit der Artikel kann das Gewicht nach oben oder nach unten abweichen!





Aktuelle Zusammenstellung! DEINE Kiste wird zu ca. 90% so aussehen!

Wir stellen euch bei jeder Verteilung eine Tauschkiste zur Verfügung, sollte dir also etwas in deiner Kiste nicht zu sagen, kannst du es vor Ort mit der Tauschkiste austauschen!

> \*je nach Beschaffenheit der Artikel kann das Gewicht nach oben oder nach unten abweichen!





Wir stellen euch bei jeder Verteilung eine Tauschkiste zur Verfügung, sollte dir also etwas in deiner

Kiste nicht zu sagen, kannst du es vor Ort mit der Tauschkiste austauschen!

\*je nach Beschaffenheit der Artikel kann das Gewicht nach oben oder nach unten abweichen!





7x große Red Jonaprince Äpfel 6x Abate Birnen **BIO** 1x Milder Apfel Direktsaft (MHD: 07/2025)

F/F/



Aktuelle Zusammenstellung! DEINE Kiste wird zu ca. 80% so aussehen!

MHD: Mitte Juli 2025





Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu **100%** so aussehen!

MHD: Ende Juli 2025 bis Dezember 2025!



### WOHER KOMMT UNSERE WARE?

Liebe Retter,

Unsere Lebensmittel kommen direkt aus der Produktion, aus den Großhandel-Strukturen oder vom Regionalen Bauern.

In der Regel handelt es sich dabei um Artikel die nicht in den den Supermarkt kommen. Wir retten keine Ware aus "Containern".

Vielmehr bieten wir Produkte an, die aus unterschiedlichen Gründen aussortiert wurden, wie etwa kleine Schönheitsfehler, zu krumm, zu lang, ein nicht ausreichendes Mindesthaltbarkeitsdatum oder einfache Etikettierungsfehler.

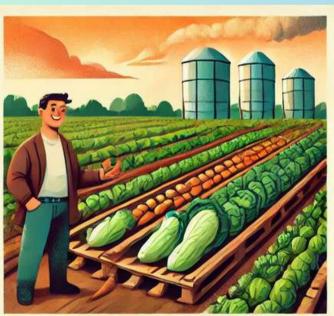
Es handelt sich jedoch um vollständig genießbare und wertvolle Lebensmittel, die der Norm nicht entsprechen, aber dennoch qualitativ hochwertig sind.

Indem ihr bei uns einkauft, tut ihr nicht nur eurem Geldbeutel etwas Gutes, sondern unterstützt auch aktiv die Umwelt. Gemeinsam vermeiden wir unnötige Verschwendung und sorgen dafür, dass diese Produkte ihren Weg auf eure Teller finden, anstatt in den Müll zu wandern.

Danke, dass ihr ein Teil dieser Bewegung seid und mit uns einen Beitrag zur Lebensmittelrettung leistet!

#### Mahsum & William

















ca. 3kg

9,90€

Family - Süßkartoffel ca. 6 kg



9,90€ Family - Apfel Cameo ca. 6,5kg



12,90€

**Family - Nektarinen** ca. 6,5kg

4,90€
Family - Raddichio BIO
ca. 3kg

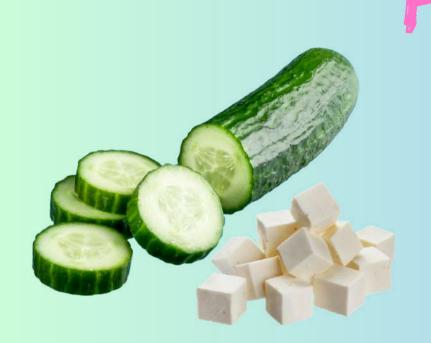


5,90€ Family - Porree

ca. 5kg



### GURKENTATAR MIT



2 Gurken
2 Stück Lauchzwiebeln
2 Stück Bio Limetten
150g Schmand
4 EL Olivenöl
1 EL Honig
Pfeffer
Salz
Chiliflocken (optional)
300g Feta

- Gemüse waschen und die Lauchzwiebeln in dünne Röllchen schneiden. Die Gurke längs halbieren, viertel, entkernen und fein würfeln. Alles zusammen in eine Schüssel füllen. Feta in kleine Stücke zerbrechen und fast alles unter mischen.
- Die Schale der Limetten abreiben und danach auspressen. Etwa 4 EL Limettensaft zusammen mit dem Olivenöl, der Hälfte des Abriebs. Pfeffer & Salz zu einer Marinade verrühren und zu dem Gemüse füllen. Optional können noch etwas Chiliflocken eingearbeitet werden.
- Den Schmand mit dem restlichen Abrieb, dem Honig und etwas Limettensaft verrühren und nachwürzen.
- Ich habe den Tatar mit einem Dessertring auf den Tellern angerichtet und mit dem Limettenschmand getoppt.
- Zu einem Tatar anrichten, mit restlichem Feta bestreuen und mit dem Limettenschmand toppen.

  Guten Appetit!





1,30€

Weiße Rettich 1 Stück

<del>2,49€</del> 1,90€

Süßkartoffel TRIO ggf. enden abgeschnitten



1,40€

Salatgurken DUO 2 Stück



<del>1,69€</del>

Kopfsalat 1 Stück



1,70€

**Knoblauch getrocknet** ca. 250g



1,90€

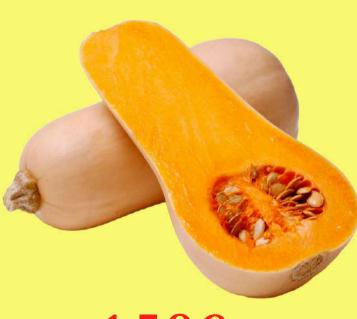
**Rote Zwiebeln Gourmet** ca. 1 kg



Stangenbohnen 500g



2,49€ 1,50€ **Zucchini BIO** 500g



1,30€ **Butternut Kürbis** 1 Stück



1,90€

Salatgurken Quartett 4 Stück



1,90€

**Raddichio DUO BIO** 2 Stück



2,30€ 1,40€

**Azura Cherrytomaten** ca. 500g sehr lecker:)



## BUTTERNUT-KÜRBIS MIT

### WALNUSSBUTTER



#### Für 4 Portionen:

1 Butternut-Kürbis
(ca. 1,2 kg)
1-2 EL Olivenöl
30 g Walnüsse
2 Stiele Thymian
50 g Butter (oder vegane
Margarine)
1 EL Ahornsirup
Salz

- Butternut-Kürbis schälen, längs halbieren und entkernen. Kürbishälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Schneidebrett legen. An die langen Seiten je einen Kochlöffel legen und den Kürbis mit einem scharfen Messer senkrecht fächerförmig einschneiden.
- Kürbishälften auf ein mit Backpapier auslegetes Backblech legen und von beiden Seiten mit Öl einpinseln. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 20 Minuten backen.
- In der Zwischenzeit für die Buttersoße Walnüsse grob hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Walnüsse kurz in einer Pfanne anrösten. Butter, Thymian, Ahornsirup und 1 Prise Salz dazugeben und unter Rühren erhitzen.
- Butternut-Kürbis aus dem Ofen nehmen, großzügig mit Walnussbutter beträufeln und 30-40 Minuten fertig backen. Restliche Butter dazureichen.

  Guten Appetit!

## GREEN CHOICE



1,90€ SalaCrisp Trio

3 Stück



1,90€

Bunte Möhren ca. 750g



2,49€ 1,20€

**Feiner Romanersalat** 4er



2,00€

Anabelle Kartoffeln ca. 1,5kg



5,00€

**3er Anabelle Kartoffeln** 3x ca. 1,5kg



BlackTomaten





1,00€

Spitzpaprika ca. 230g



1,50€

**Auberginen TRIO** 3 Stück, klein bis mittel

<del>14,32€</del> **4,90€** 

**Smoothie Set** 8 x Sellerie Bunde



### ASIATISCHER GURKENSALAT



#### Für 4 Portionen:

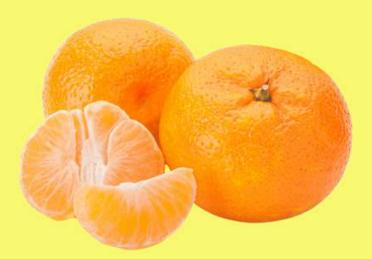
1 EL weißer Sesam
1 EL schwarzer Sesam
2 Gurken
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Sesamöl
1 Bio-Limette
2 EL Sojasauce,hell
1 EL Honig

- Zuerst den Sesam ohne Fett in einer Pfanne für etwa 3 Minuten bei mittlerer Stufe rösten. Anschließend in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
- Anschließend die Gurken waschen, die Enden abschneiden und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schälen.
- Danach Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
- Im Anschluss Sesamöl in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebel-Knoblauch-Würfel anschwitzen. Anschließend die Limette halbieren und deren Saft dazu pressen.
- Zum Schluss Gurken, Zwiebel, Knoblauch und Sesam mischen und den Salat mit Sojasoße und Honig abschmecken.

**Guten Appetit!** 



## SWEET & JUICY



**1,20€**Satsumas
ca. 500g



1,20€

**Limetten BIO** 4 Stück



2,50€

Red Jonaprince TRIO

Neue Ernte, aus dem alten Land!



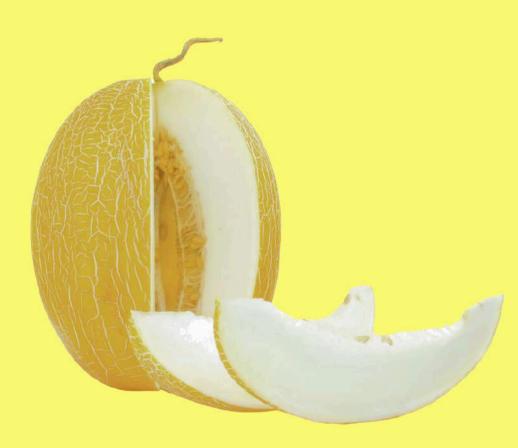
7,95€ 1,90€

1 x ca. 500g



23,85€ 4,90€

**3er Kirschen** 3 x ca. 500g



2,99€ 2,40€ Honigmelone



## ERDBEERKUCHEN OHNE BACKEN



#### Für 1 Springform (26cm):

300g Haferkekse
150g Butter
400g Erdbeeren
400g Quark (40 % Fett i.
Tr.)
200g Sahne
80g Feinzucker;
alternativ: Zucker
3 Päckchen gemahlene
Gelatine
gehackte Pistazien zur
Deko

- Zunächst den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen. Danach die Kekse im Mixer oder Blitzhacker zerkleinern. Die Butter schmelzen und mit den zerkleinerten Keksen vermengen. Diese Butter-Keks-Mischung gleichmäßig in der Springform verteilen und fest andrücken. Anschließend für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- In der Zwischenzeit 300g Erdbeeren putzen und mit Zucker im Mixer pürieren. Die Sahne steif schlagen und in einer separaten Schüssel den Quark kurz aufschlagen, während man die Gelatine einrieseln lässt. Das Erdbeerpüree einrühren und die Schlagsahne vorsichtig unterheben.
- Die Creme auf dem Keksboden verstreichen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kühlen.
- Zu guter Letzt den Erdbeerkuchen mit Keksboden mit einem Messer vorsichtig von dem Springformrand lösen und mit den übrigen Erdbeeren sowie gehackten Pistazien dekorieren.

### **Guten Appetit!**



## ERDBEEREN'

REGIONAL KLASSE 1



**3,50€** 

**Erdbeeren Regional** ca. 500g



5,90€

**2er Erdbeeren Regional** 2 x ca. 500g





10,90€

**4er Erdbeeren Regional** 4 x ca. 500g





## OBST & GEMÜSE RICHTIG WASCHEN!

### So gehts:

- 1 1 EL Natron in einem Liter Wasser auflösen.
- Obst, Salat oder Gemüse in die Mischung geben und für 15-20 Minuten einweichen.
- 3 0,25 l Haushaltsessig und den Saft einer halben Zitrone hinzufügen. Die Mischung nochmals kurz einwirken lassen, bis sie aufhört zu blubbern.
- Anschließend unter klarem Wasser abspülen.

Du wirst überrascht sein, denn manchmal bildet sich danach auf der Wasseroberfläche ein undurchsichtiger Film. Das sind die Substanzen, die du bestimmt nicht auf deinem Obst/Gemüse haben willst und die ausgeschwemmt wurden.



F7



## Tierische Preude



## Nierbeiner Kiste

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu ca. 90% so aussehen!



## FUR TIERE



Tierkiste - Eisbergsalat 10 Stück Gute Qualität!

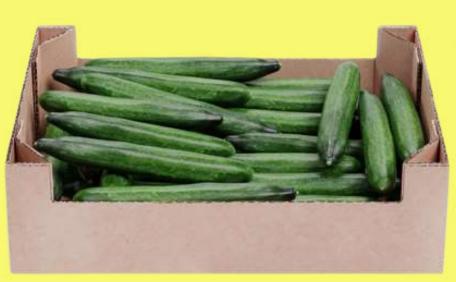


1,90€

Mystery Tierkiste

große Kiste, Salate, Rucola

ca. 800g - 1kg



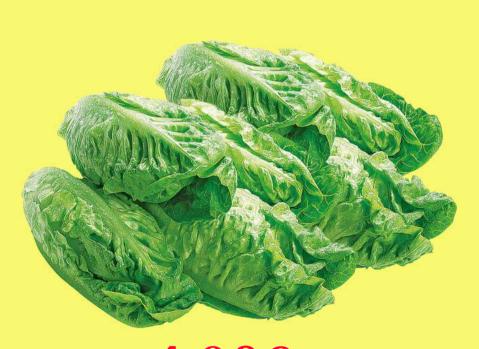
3,90€

**Tierkiste - Gurken** ca. 12 Stück tlw. weiche spitzen



3,90€

**Tierkiste - Kopfsalat** ca. 6/8 Stück



4,90€

Tierkiste - Romanasalat ca. 12x2 Stück Gute Qualität!





4,90€

Tierkiste - Feiner Romanasalat ca. 6x4 Stück gute Qualität!



Wir nehmen alle Kartons und sonstiges Verpackungsmaterial wie Plastik oder Papierschalen, die noch in gutem Zustand sind,

mit Kusshand zurück.

Einfach bei eurer nächsten Abholung bei uns





### SNACK ATTACK



1,90€

Samyang Big Bowl Ramen

Hot Chicken 105g MHD: 20.03.2025



4,38€ 2,90€

Lätta DUO

2 x 450g MHD: 29.06.2025



10,57€ 5,90€

**Rana Trio** MHD: 13.06.2025



JACOBS DACOBS

2,79€ 1,90€

Jacobs 3 in 1

Typ Ice Coffee Kaffeespezialitäten, 180g (10 Portionen) MHD: 23.06.2025



2,29€ 1,90€

ler Jumbo Erdnüsse

geröstet,1 x 400g MHD: 08/2025



5,00€

3er Jumbo Erdnüsse geröstet, 3 x 400g

MHD: 08/2025

<del>6,87€</del>



7,47€ 3,30€

**3er Mini Feigen** 

3 x ca. 250g MHD: 03.10.2025 8,97€ 3,90€

3er Nut Perfect Mandel-Kokos-Mango-Mix

> 100g MHD: 05/2025



34,86€ 9,90€

14er Mini Feigen 14 x ca. 250g MHD: 03.10.2025

## SNACK ATTACK



<del>2,49€</del> 1,90€

**1er Cashewkerne** ungesalzen & geröstet, 250g MHD: 04.12.2025



3,78€ 1,90€

Haselnusskerne DUO gehobelt & geröstet

2x 100g MHD: 04.09.2025 zum backen oder für's Müsli



<del>3,69€</del> 1,90€

**1er Nussmischung** ungesalzen & geröstet, 200g

MHD: 04.12.2025



<del>24,95€</del> 8,90€

**Party Erdnüsse** 

2,5 kg MHD: 03.12.2025 Premium aus Ägypten!



naturals SIMPLY QUELLI QUELLI

7,47€ 5,00€

3er Cashewkerne

ungesalzen & geröstet, 3 x 250g MHD: 04.12.2025



<del>11,07€</del> 5,00€

**3er Nussmischung** ungesalzen & geröstet,

3 x 200g MHD: 04.12.2025



2<del>,79€</del> 1,**90€** 

1er Mandelkerne Naturbelassen

200g MHD: 24.08..2025



8,37€ **5,00€** 

3er Mandelkerne

Naturbelassen 3 x 200g MHD: 24.08..2025



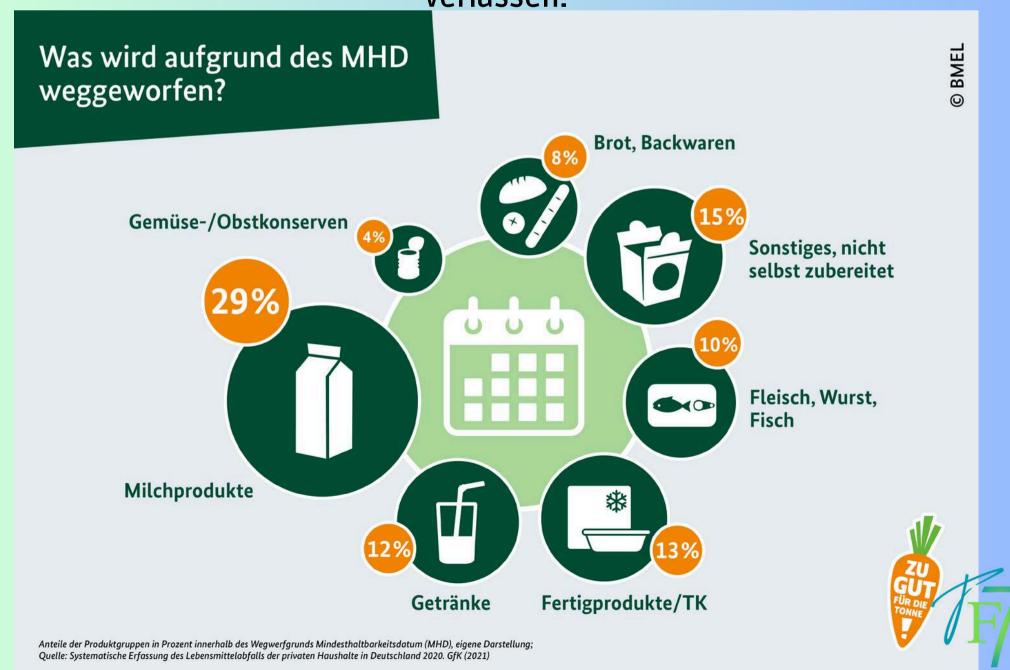
Entgegen der weit verbreiteten Annahme, das
Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) sei ein Verfallsdatum, dient es in
Wirklichkeit als Orientierungshilfe. Es gibt an, bis zu welchem Datum
ein ungeöffnetes Lebensmittel seine typischen Eigenschaften wie
Geschmack, Farbe oder Nährwerte garantiert behält – vorausgesetzt,
es wird korrekt gelagert.

Lebensmittel mit abgelaufenem MHD sind also nicht automatisch verdorben und können fast immer noch genießbar sein. Dennoch sollten Sie vor dem Verzehr überprüfen, ob das Produkt noch in einwandfreiem Zustand ist. Verlassen Sie sich dabei auf Ihre Sinne: Lebensmittel, die ungewöhnlich riechen, schmecken oder ihre Farbe verändert haben, sollten nicht mehr verzehrt werden.

Besondere Vorsicht ist beim sogenannten Verbrauchsdatum geboten!
Dieses Datum wird auf besonders leicht verderblichen Lebensmitteln
wie Hackfleisch angegeben und lautet: "Zu verbrauchen bis…". Nach
Ablauf dieses Datums sollte das Produkt entsorgt werden, um
gesundheitliche Risiken zu vermeiden.

Wird ein Artikel ordnungsgemäß gelagert, kann er oft noch Monate, in einigen Fällen sogar 1–2 Jahre nach Ablauf des MHD, genießbar sein.

Bei uns werden alle Artikel gründlich geprüft, bevor sie das Lager verlassen.





## Canay Shop

Jetzt gibts was zu Naschen!

## SWEET & SALTY



1,70€

**Vollmilch DUO** 

2 x 100g MHD: Juli 2025



4,50€

Plus Kuchen Duo

2 x 300g

MHD: November 2025

je 10 Törtchen einzeln verpackt



4,10 € 2,90 € Angnas Kuchen

MHD: August 2025



4<del>,98€</del> 1,90€

Tokimeki Crunchy Fries Duo

MHD: 05/2025

МПД. 05/2025



2,90€

**Pokemon Duo** 

1 x 120g & 1 x 50g



2,69€ 1,90€

Kleine Marmorkuchen Dr. Oetker

> 140g MHD: 09.07.2025



2,90€

**Bonbon Mix** 

3 x 75g MHD: Juni 2026



**Jumbo Roll Haselnuss** 

300g

MHD: Oktober 2025



<del>8,37€</del>

2,90€

Sour Patch Kids Trio 3 x 87g MHD: 04/2025

F/F/

## SWEET & SALTY



11,90€

Family - funny-frisch Popchips

Red Paprika 12 x 80g MHD: 26.05.2025



1,50€

funny-frisch Popchips

Red Paprika 80g MHD: 26.05.2025



1,<del>50€</del> 1,00€

**Rocky Original Cracker** 

Im Ofen gebacken 1 x 250g

**MHD: APRIL 2025** 



4,90€

Pedro Kabel Mix 1 kg

MHD August 2025



4,90€

**Zozole Gummi Mix** 

5 x 75g MHD: April 2027



**4,90€ Sponjy Cake Trio**3 x 200g
MHD: 07.11.2025





## Drinks



7,14€ 3,90€

**6er Pepsi Cola** 6 x 0,5L MHD: Ende Juni 2025 Preis zzgl. 1,50€ Pfand!



<del>14,94€</del> **11,90€** 

Valensina Mystery Sorte nach Verfügbarkeit

6 x 1L MHD: 14.12.2.2025 zzgl. 1,50€ Pfand



7,14€ 3,90€

#### **6er Pepsi Electric Blue Zero Zucker**

6 x 0,5L MHD: Ende Mai 2025 Preis zzgl. 1,50€ Pfand!



6,90€

Milder Apfel Direktsaft

6 x 1L MHD: 31.07.2025



# RETTEST DU SCHON?

Du möchtest mit uns Lebensmittel retten, weißt aber nicht wo?

Kein Problem, schick uns einfach eine WhatsApp an die 0176 84248438 (William) oder 0176 72585845 (Mahsum) mit deinem Wohnort und wir schicken dir alle Details zum Standort in deiner Nähe!



